TRICON

FINNLO

finnlo.com

HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3860
ID: 1011072

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines
   2.1 Verpackung

3. Aufbau
   3.1 Montageschritte

4. Pflege und Wartung

5. Trainingsanleitung
   5.1 Übungsbilder

6. Explosionszeichnung

7. Teileliste

8. Garantie

9. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

Index

		Seite/Page
1.	Safety instructions	02
2.	General	03
2.1	Packaging	03
3.	Assembly	04
3.1	Assembly Steps	04
4.	Care and Maintenance	08
5.	Training manual	08
5.1	Trainings photos	09
6.	Explosion drawing	12
7.	Parts list	13
8.	Warranty (Germany only)	14
9.	-	15

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse HC, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 130 kg.
- Das Trainingsgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
7. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
8. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
9. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
10. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
11. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
12. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The backtrainer is produced according to DIN EN 957-1/2 class HC.
- Max. user weight is 130 kg.
- The backtrainer should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The backtrainer has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
5. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
6. Set up the equipment on a solid and flat surface.
7. Do not exersice immediately before or after meals.
8. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
9. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
10. Training equipment must never be used as toys.
11. Wear shoes and never exercise barefoot.
12. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse HC. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class HC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any exisitng health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Trainingsgerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/ verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, so dass das Trainingsgerät einen stabilen Stand hat.

3. Assembly

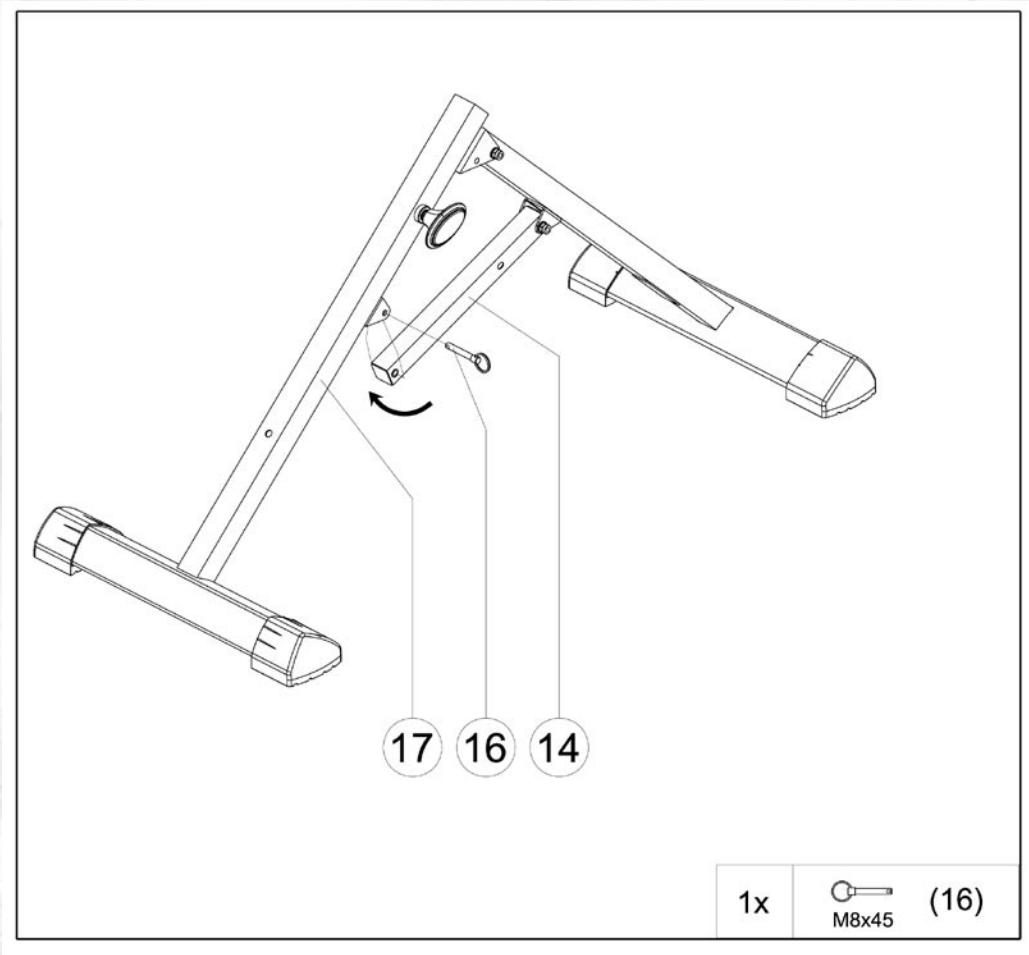
In order to make assembly of the back trainer as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

Contents of packaging

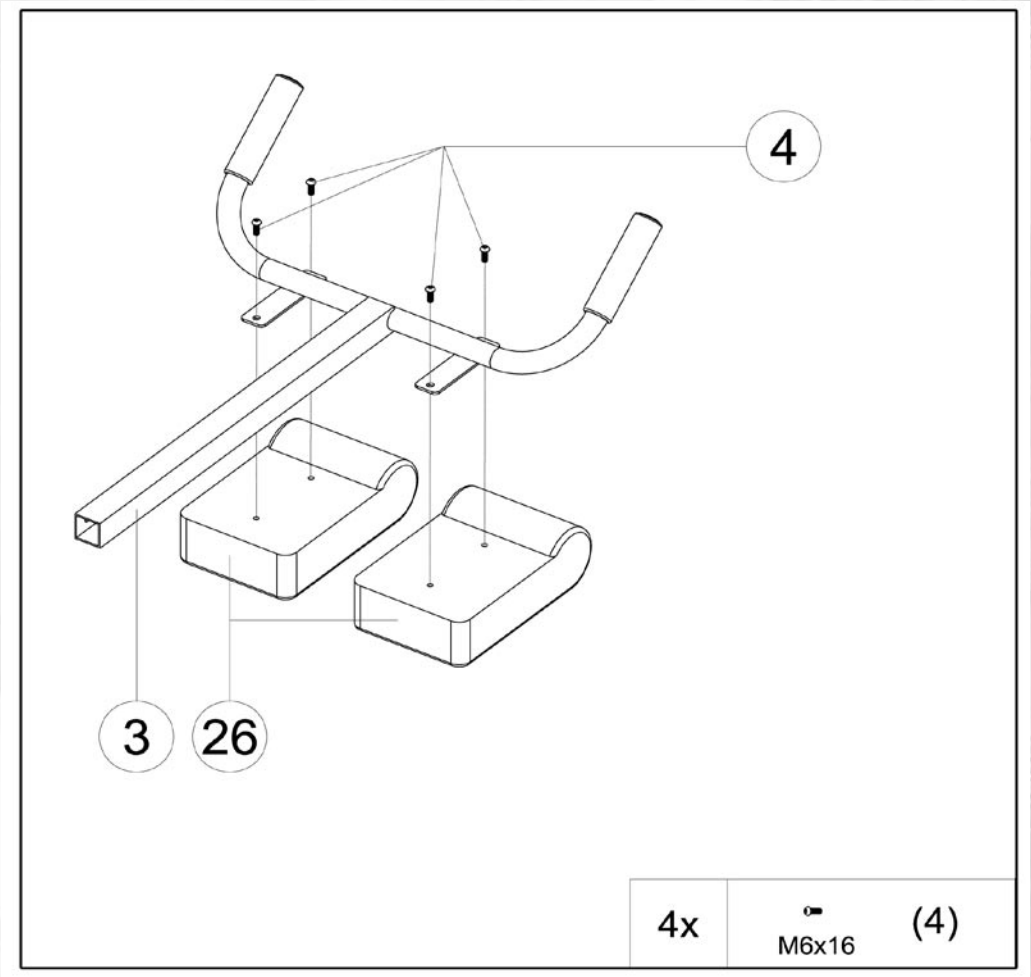
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metallparts can damage/scratch your floor, so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the back trainer has a stable stand.

3.1 Montageschritte / Assembly steps

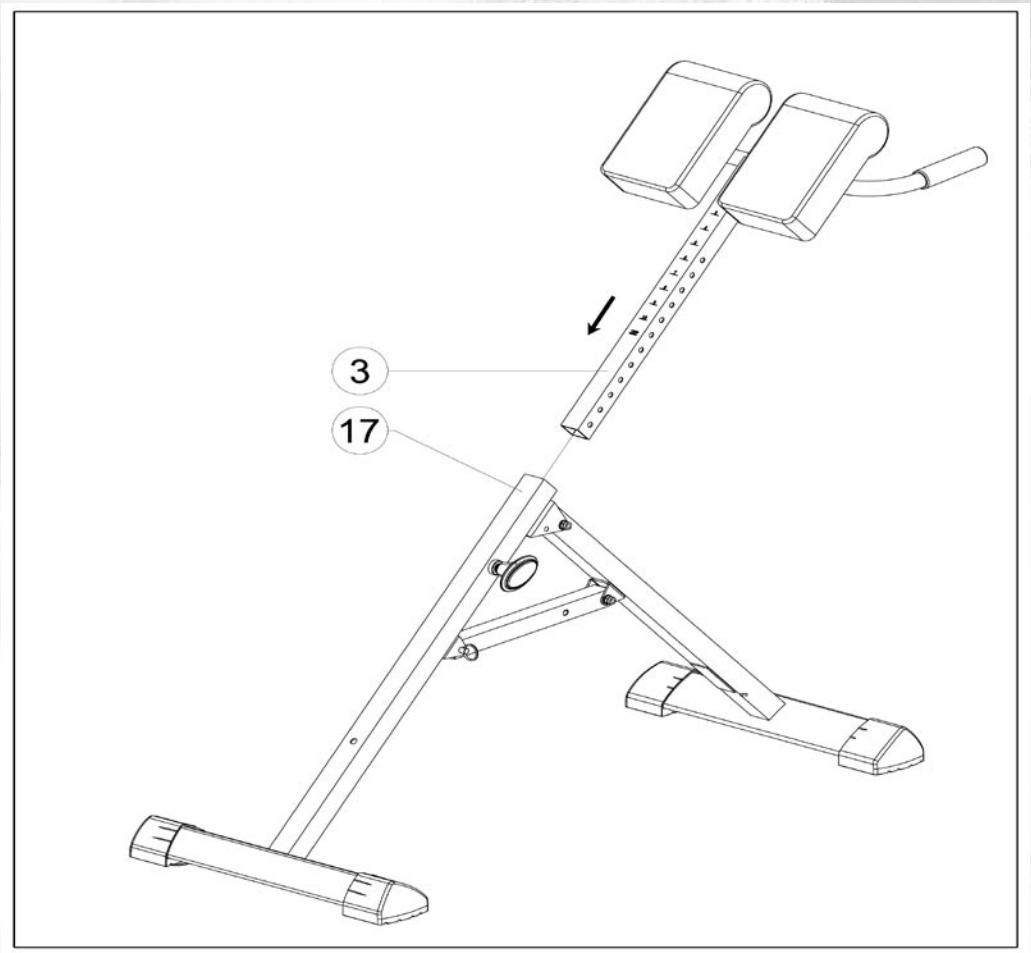
Schritt / Step 1



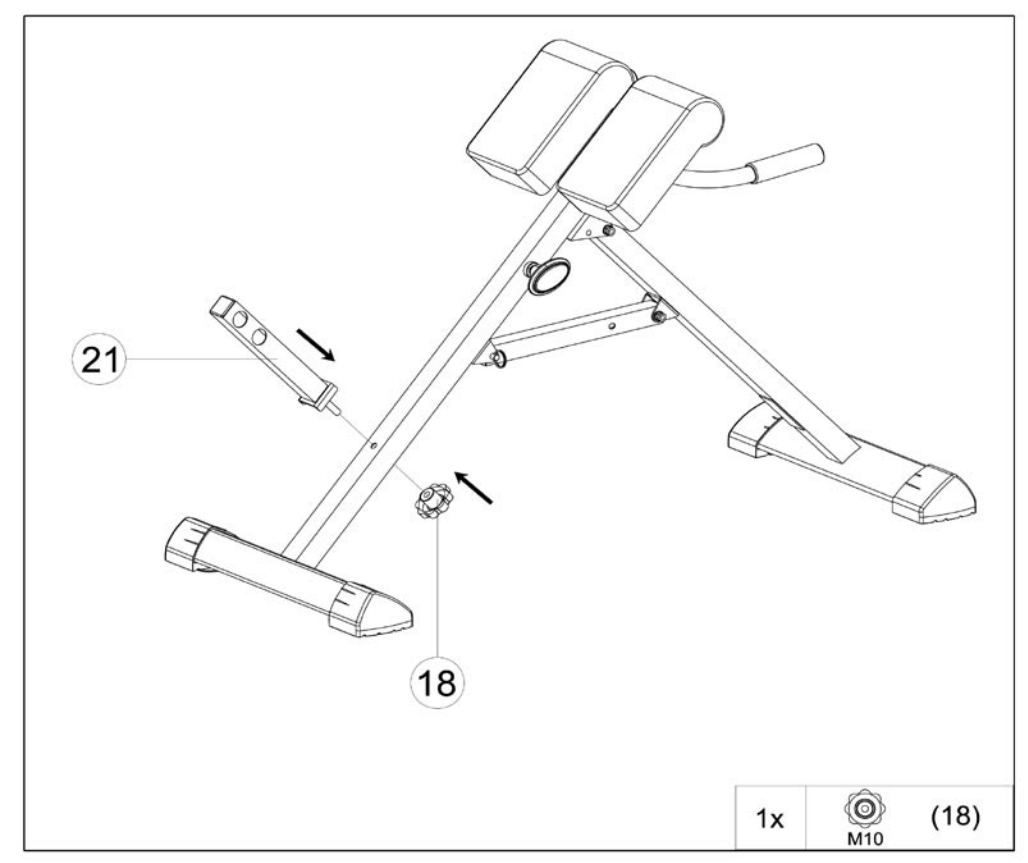
Schritt / Step 2



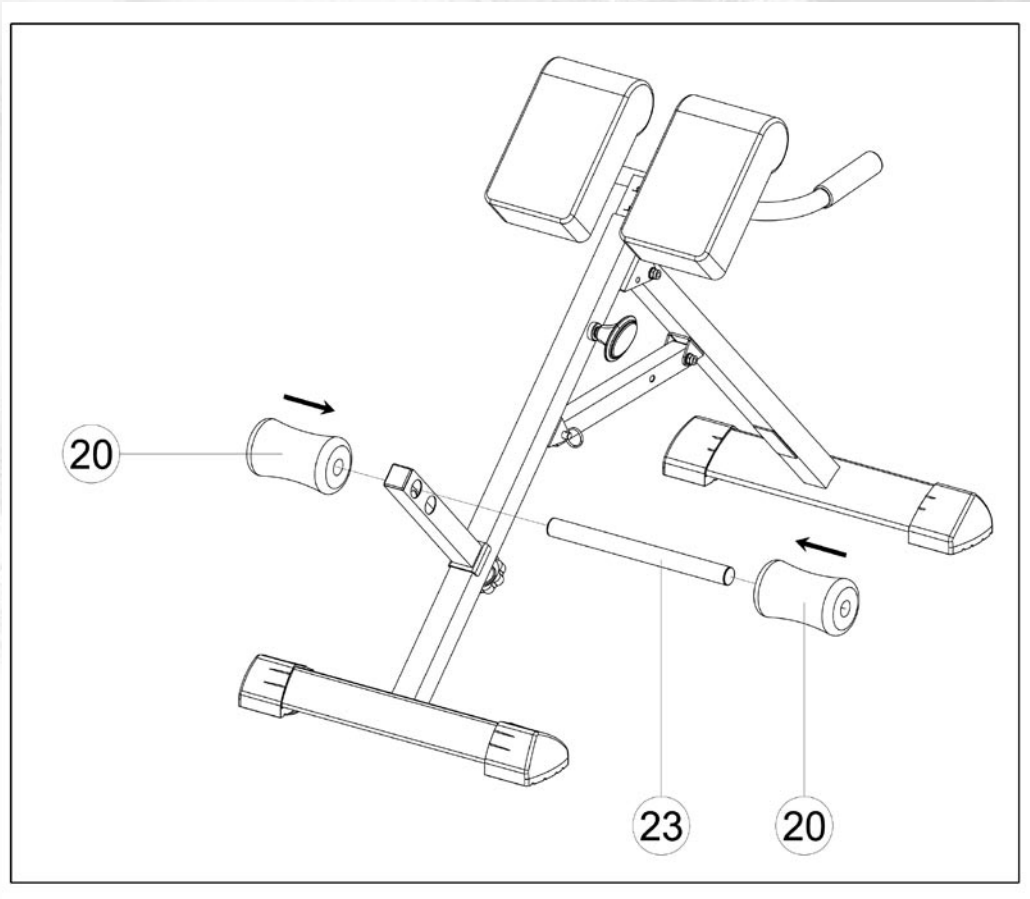
Schritt / Step 3



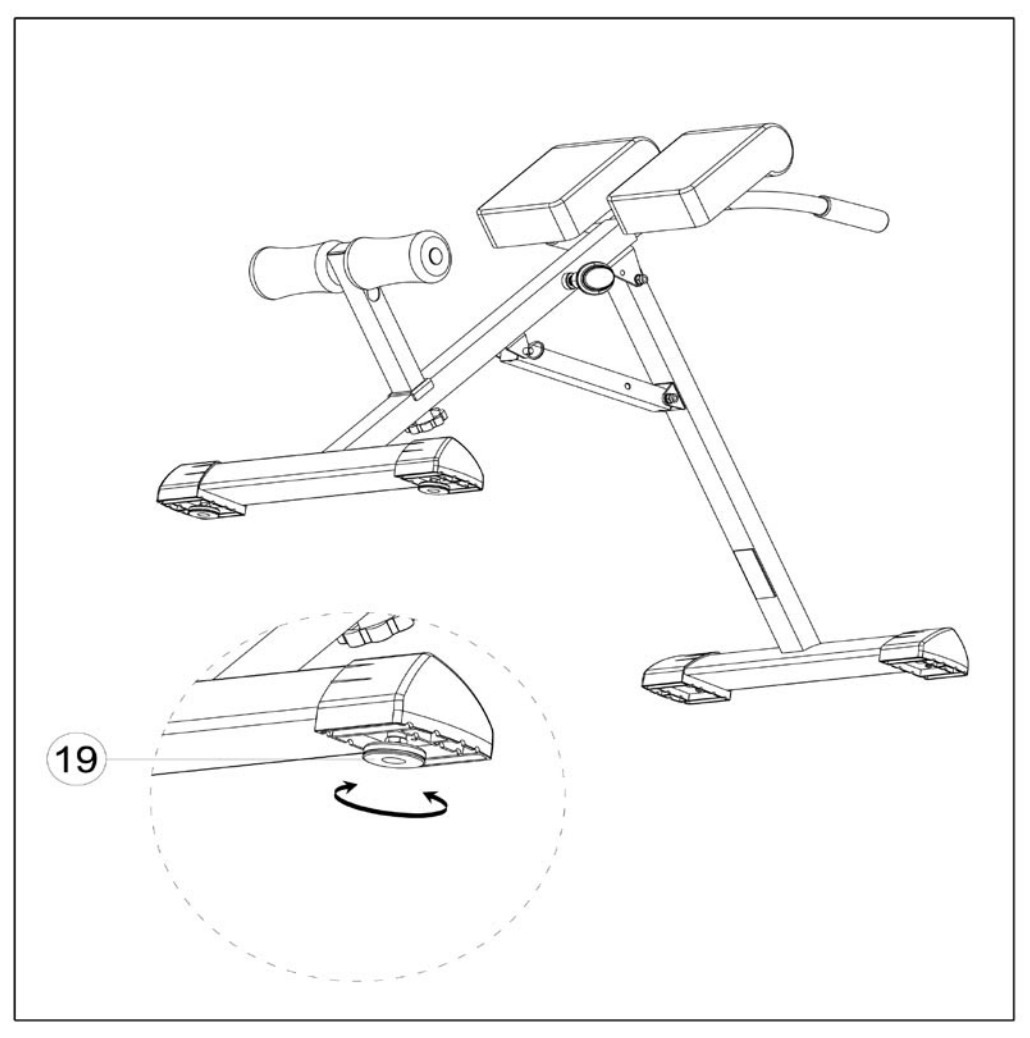
Schritt / Step 4



Schritt / Step 5



Schritt / Step 6



Höhensverstellung

Durch Drehen der Höhenverstellkappen am hinteren Standfuß ist ein Bodenausgleich möglich. Ein Drehen im Uhrzeigersinn bewirkt ein Herausdrehen der Höhenverstellung. Achten Sie darauf, dass sich noch genügend Gewindegänge in der Fußkappe befinden.

Height adjustment

Turning the height adjustment screws can solve the wobble of the backtrainer. Turn the screw clockwise increases the height. Please pay attention that there are enough threads left in the foot end cap.

4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Trainingsanleitung

AUFWÄRMEN
Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen.

II) Wie sollten Sie trainieren
Für das Krafttraining gibt es mehrere Trainingsmethoden nach welchen Sie trainieren können. Hier soll nur die Methode der Kraftausdauer beschrieben werden, da Sie diese Methode zum Beginn Ihres Trainings verwenden sollten.

- Es empfiehlt sich mit 3 Sätzen à 20 Wiederholungen zu beginnen. Die Wiederholungszahl können Sie solange erhöhen, bis Sie im letzten Satz die gewünschten Wiederholungen nicht mehr schaffen.
- Zwischen den Sätzen sollten Sie eine Pause von 60 Sekunden einlegen.
- Sie sollten 2-3 mal die Woche trainieren.
- Niemals Bauchübungen vergessen!

Korrekte Höheneinstellung des Polsters
Das Polster sollte sich im Hüftbereich befinden, sodass ein schmerzloses Beugen des Oberkörpers während des Trainings gewährleistet werden kann. Das Polster sollte sich lieber etwas tiefer als in einer zu hohen Position befinden. Lösen und Ziehen Sie zum Einstellen des Polster den Finnloknopf heraus, stellen die korrekte Höhe ein und lassen den Feststellknopf los. Dieser muss hörbar einrasten, drehen Sie diesen dann wieder fest.

5. Training manual

Warm up:
To avoid any injuries, please warm up up properly before you start your exercise.

II) How to do the exercise
There are many different kind of strengh training, but only the force endurance will be explained.

- Use a number of repetitions, which can be moved 3xdesired number of repetitions. Increase the repetitions, till you don´t reach the max. repetions in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60s.

- It is enough to do the exercise 2-3times a week.
- Don´t forget your Ab´s.

Correct heightadjustment of the cushion
The upper part of the cushion should be positioned in the hip area, so that you can bend the upper body without any pain. The cushion should be better located in a lower as in a too high position. Release and pull out the knob. Adjust the height of the cushion, relase the knob. You have to hear a strong „click“. Tighten the knob.

Positionierung der Füße

Stellen Sie Ihre Füße auf den hinteren Standfuß und fixieren Sie sich mit dem Fußballen.

Position of your feet

Put your feet on the rear foot tubing and secure yourself with the ball of foot.

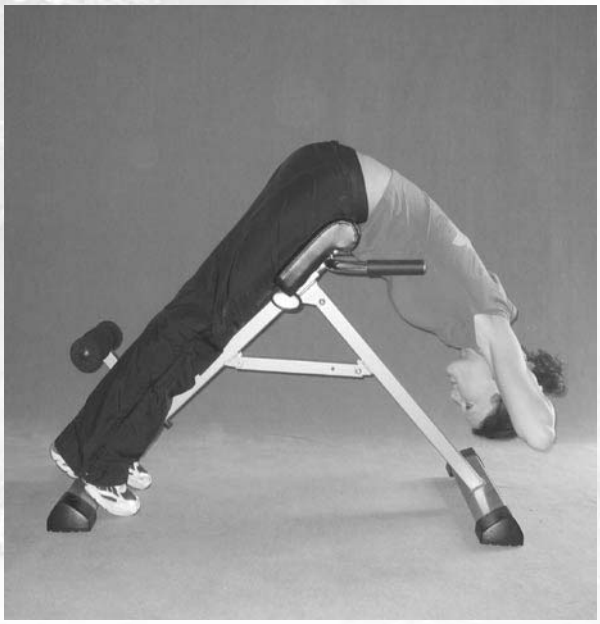
Abstützen

Um Ihren Körper korrekt zu Positionieren, hat Ihr Trainingsgerät 2 Stützgriffe, auf welchen Sie sich abstützen können.

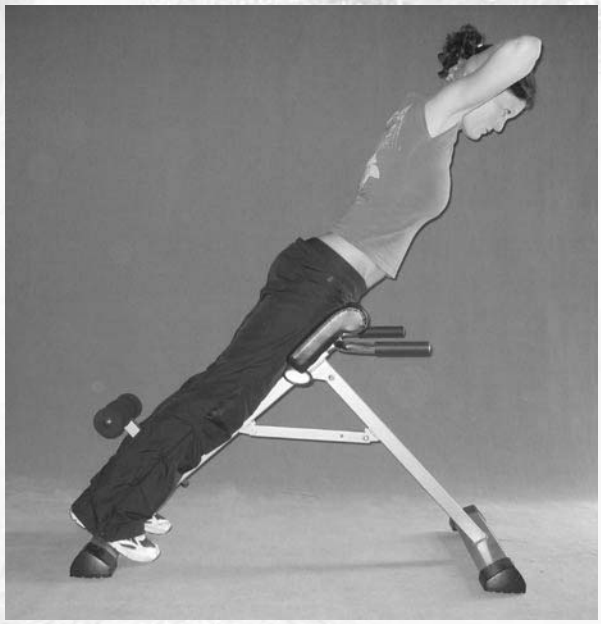
Body support

To position or reposition your body, the two handlebar can be used.

5.1 Übungsbilder



5.1 Trainings photos



Lendenwirbelsäule:

Ausgangsposition: Führen Sie die Hände mit den angewinkelten Armen zu den Ohren. Senken Sie den Oberkörper so weit wie möglich ab.

Endposition: Heben Sie den Oberkörper durchgestreckt soweit an, dass die Beine mit der Wirbelsäule eine Achse bilden.

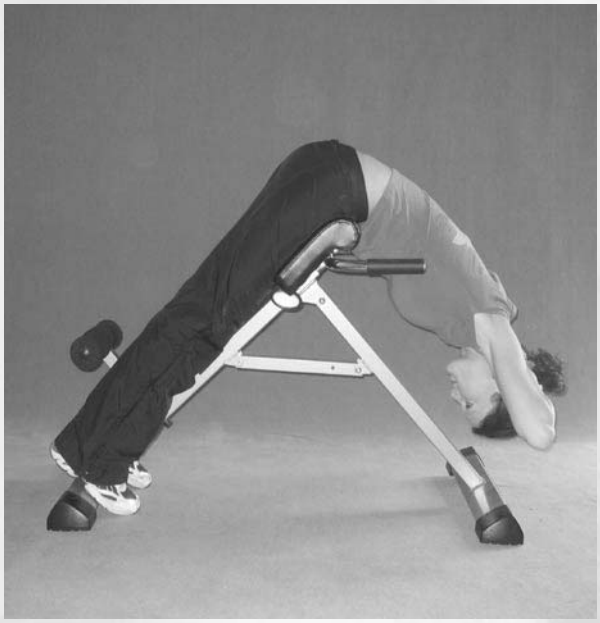
Es wird speziell die Muskulatur des Lendenwirbelsäulenbereichs trainiert.

Lumbar spine:

Start position: Bring your hands of the bended arms to your ears. Move your upper body as far as possible downwards.

Endposition: Lift your upper body straight up, so that your legs and your spinal column is in one line.

The exercise is especially for your muscles in the lumbar spine area.

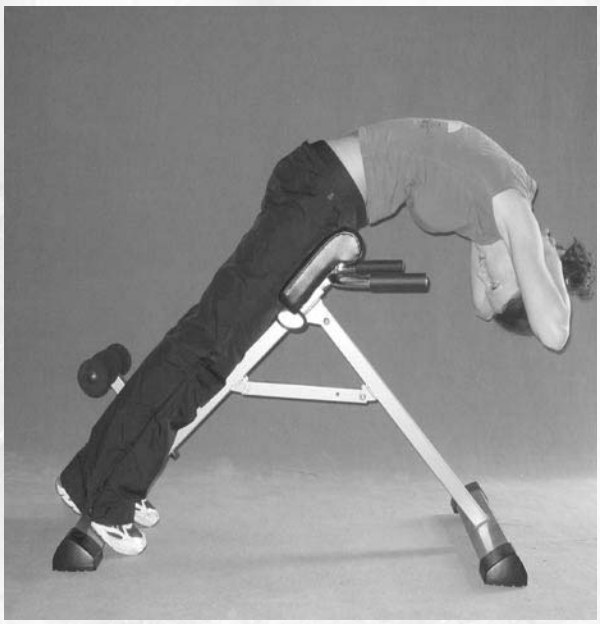


Lendenwirbelsäule mit Rotation:

Ausgangsposition: Führen Sie die Hände mit den angewinkelten Armen zu den Ohren. Senken Sie den Oberkörper so weit wie möglich ab.

Endposition: Heben Sie den Oberkörper durchgestreckt soweit an, dass die Beine mit der Wirbelsäule eine Achse bilden. Führen Sie eine Drehbewegung des Oberkörpers zuerst nach links und dann nach rechts durch.

Es wird speziell die Muskulatur des Lendenwirbelsäulenbereichs trainiert.

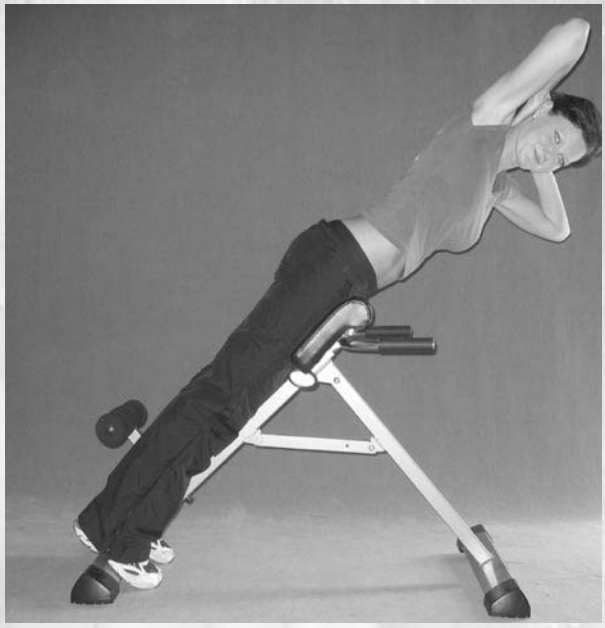


Muskulatur der gesamten Wirbelsäule:

Ausgangsposition: Führen Sie die Hände mit den angewinkelten Armen zu den Ohren. Senken Sie den Oberkörper so weit wie möglich ab.

Endposition: Führen Sie den Oberkörper gekrümmt nach oben und rollen diesen auseinander wie ein Schneckenhaus. Beginnen Sie zuerst mit dem Anheben des unteren Rückens und dann Wirbel für Wirbel bis Sie eine gestreckte Position erreicht haben.

Es wird speziell die Muskulatur des gesammten Rückens sowie der Muskeln zwischen den Wirbeln trainiert. Weiter ist die Belastung auf die Lendenwirbelsäule durch den kleineren Hebel geringer. Sollten Sie Probleme im Lendenwirbelsäulenbereich haben, dann führen Sie Ihren Oberkörper nach unten, indem Sie Wirbel für Wirbel einrollen.

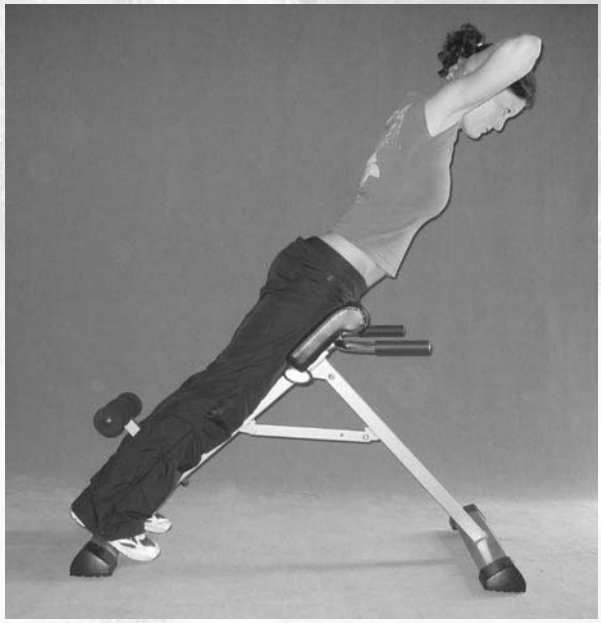


Lumbar spine with torsion:

Start position: Bring your hands of the bended arms to your ears. Move your upper body as far as possible downwards.

Endposition: Lift your upper body straight up, so that your legs and your spinal column is in one line. Twist your upper body first to the left and than to the right side

The exercise is especially for your muscles in the lumbar spine area.

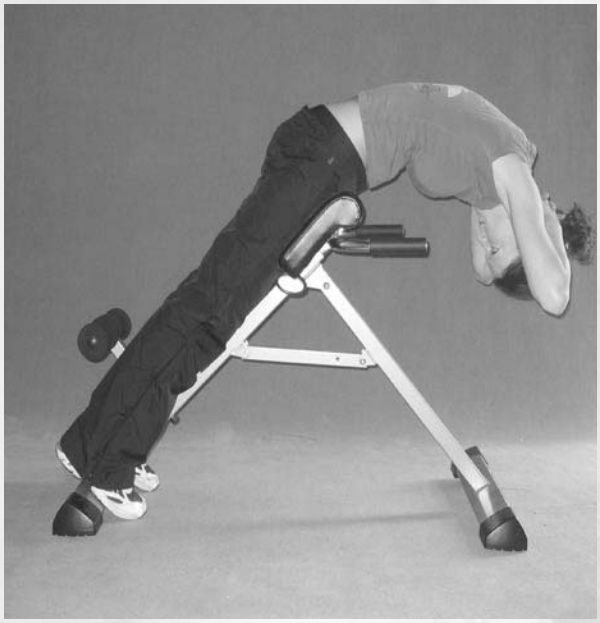


Muscles of the whole spinal column:

Start position: Bring your hands of the bended arms to your ears. Move your upper body as far as possible downwards.

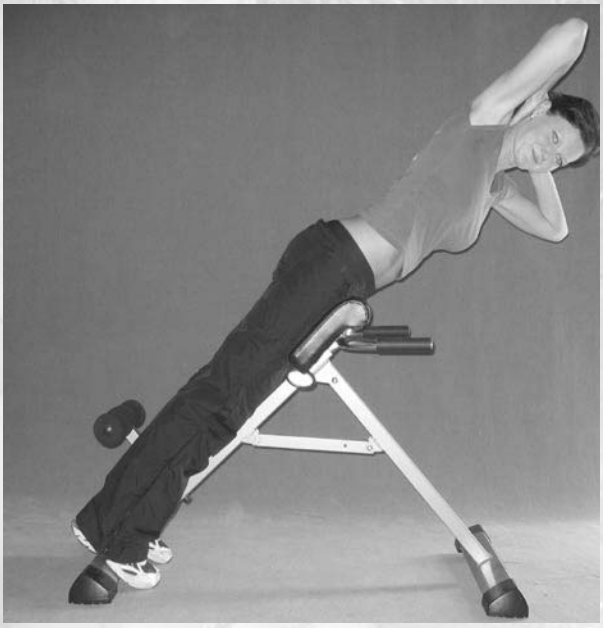
Endposition: Lift your upper body curved up, and roll each vertebra seperate up, like a snail shell. Start with the lowest vertebra and open the curved upper body in such a way, that in the final position your legs and your spinal column is in one line.

The exercise is for the whole back and especially for your muscles between the vertebra. If you have any problem with the lower spinal column, use this exercise, please. The force in the intervertebral discs in the lower spinal column area is less comparing with the straight exercise. For going down, use the same method and curve each vertebra seperate.



Muskulatur der gesamten Wirbelsäule mit Rotation:
Ausgangsposition: Führen Sie die Hände mit den angewinkelten Armen zu den Ohren. Senken Sie den Oberkörper so weit wie möglich ab.
Endposition: Führen Sie den Oberkörper gekrümmt nach oben und rollen diesen auseinander wie ein Schneckenhaus. Beginnen Sie zuerst mit dem Anheben des unteren Rückens und dann Wirbel für Wirbel bis Sie eine gestreckte Position erreicht haben. Führen Sie eine Drehbewegung des Oberkörpers zuerst nach links und dann nach rechts durch.

Es wird speziell die Muskulatur des gesammten Rückens sowie der Muskeln zwischen den Wirbeln trainiert. Weiter ist die Belastung auf die Lendenwirbelsäule durch den kleineren Hebel geringer. Sollten Sie Probleme im Lendenwirbelsäulenbereich haben, dann führen Sie Ihren Oberkörper nach unten, indem Sie Wirbel für Wirbel einrollen.

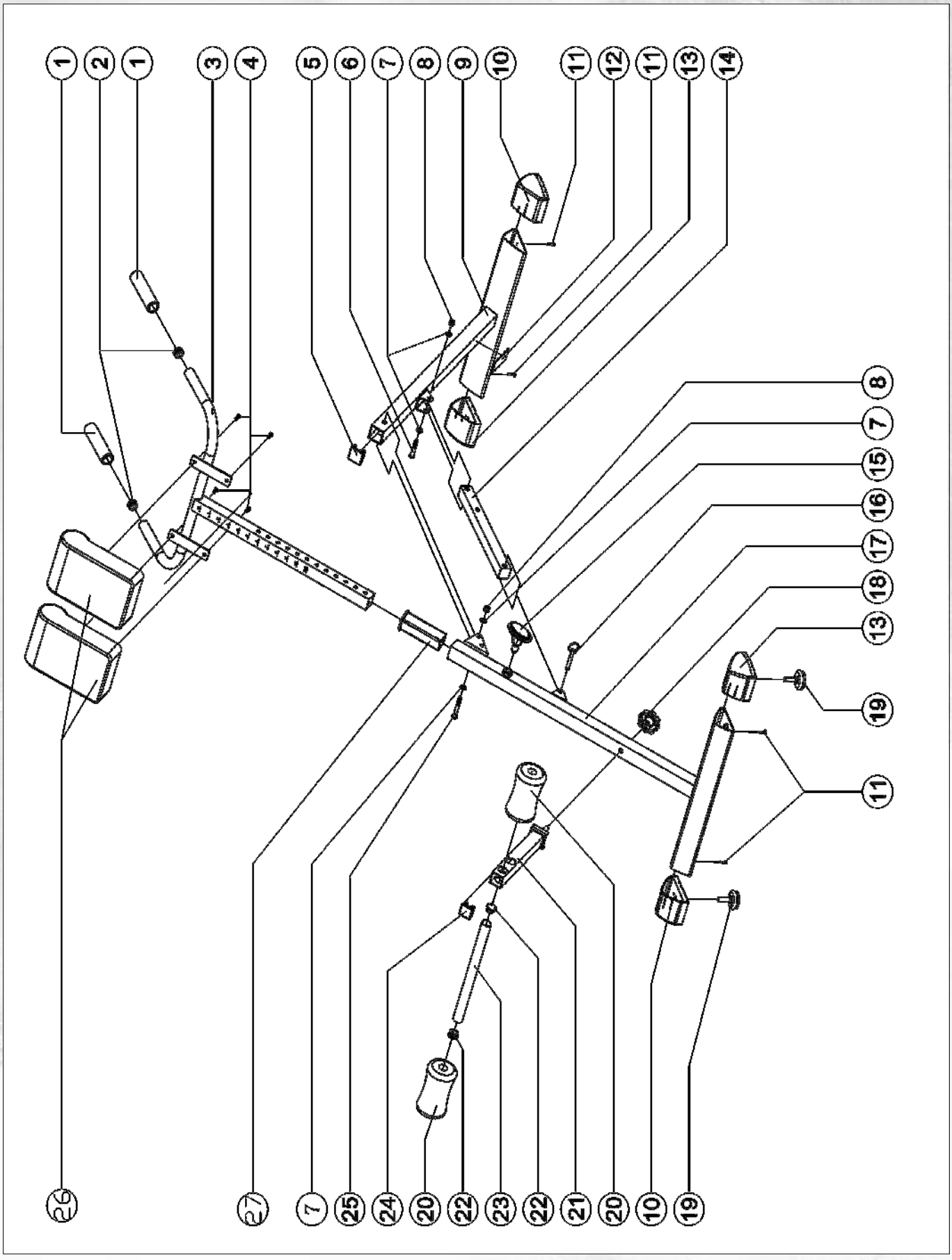


Muscles of the whole spinal column with torsion:
Start position: Bring your hands of the bended arms to your ears. Move your upper body as far as possible downwards.

Endposition: Lift your upper body curved up, and roll each vertebra seperate up, like a snail shell. Start with the lowest vertebra and open the curved upper body in such a way, that in the final position your legs and your spinal column is in one line. Twist your upper body first to the left and than to the right side

The exercise is for the whole back and especially for your muscles between the vertebra. If you have any problem with the lower spinal column, use this exercise, please. The force in the intervertebral discs in the lower spinal column area is less comparing with the straight exercise. For going down, use the same method and curve each vertebra seperate.

6. Explosionszeichnung/ Explosion drawing



7. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3860 -1*	Handgriff	Handgrip		2
-2	Endkappe	End cap		2
-3	Längenanpassung	Lengh adjustment tube		1
-4	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x16	4
-5	Endkappe	End cap	38x38x2	1
-6	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x50	1
-7	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	4
-8	Muttter, selbstsichern	Safety nut	M8	2
-9	Standfuß, vorne	Front foot tube		1
-10	Endkappe, rechts	End cap, right side		2
-11	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 4.2x19	4
-12	Gummianschlag	Rubber suspension		1
-13	Endkappe, links	End cap, left side		2
-14	Verbindungsstange	Connection tube		1
-15	Feststellknopf	Knob		1
-16	Steckstift	Pin		1
-17	Standfuß, hinten	Rear foot tube		1
-18	Griffschraube	Star nut		1
-19	Höhenausgleich	Height adjustment		2
-20*	Schaumstoffrolle	Round cushion	Ø74xØ23x133	2
-21	Beinarretierung	Support tube		1
-22	Endkappe, rund	End cap, round style	Ø25,4	2
-23	Stange	Round tube		1
-24	Endkappe	End cap	33,4x33,4x1,5	1
-25	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x60	1
-26*	Polster	Cushion		2
-27	Kunststoffbuchse	Plastic sleeve		1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Finnlo – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

8. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

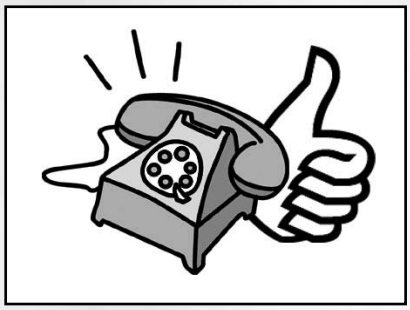
6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

9. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

Artikel-Nummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0180/5843 844

Fax: 0180/5843 845

(12 Cent aus dem Festnetz)

Montag bis **Donnerstag**	von **09.30 Uhr** bis **12.00 Uhr**
	von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag	von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

e-mail: finnlo@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21

89231 Neu-Ulm

PER FAX an: 0180 / 58 43 845

Ort: ..... Datum: .....

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des FINNLO Gerätes
TRICON,

Art.Nr.:3860

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender:

(Name, Vorname) : .....

(Strasse) : .....

(PLZ, Wohnort) : .....

(Telefon, Fax) : .....

(E-Mail-Adresse) : .....